

## Schritt-für-Schritt Anleitung starker Rücken

Aufgabe	✓
Fahrplan ausdrucken	
E-Book „Rücken-Komplettset“ ausdrucken	
ERSTES Mitmach-Video machen	
Vertrag mit deinem Rücken ausdrucken + unterschreiben	
Checkliste „Rückengerecht Sitzen“ ausdrucken	
Checkliste „Richtig Stehen“ ausdrucken	
Checkliste „Ergonomischer Arbeitsplatz“ ausdrucken	
Checkliste „Richtig Heben und Tragen“ ausdrucken	
Trainingsplan 30 Tage Rückentraining ausdrucken	
Erstes Mitmach-Workout machen lt. Trainingsplan	
Schmerztagebuch ausdrucken	
Schmerztagebuch 30 Tage lang ausfüllen	
E-Book lesen	
Jeden Tag auf darauf achten, dass du rückengerecht sitzt	
Im Alltag darauf achten, dass du „richtig“ stehst	
Richte dir deinen Arbeitsplatz ergonomisch ein	
Druck dir das Bonus-PDF aus	
Schreibe deine „Rituale & Gewohnheiten“ auf	
Mach jeden Tag 5 Minuten Übungen mit den Mitmach-Videos	
Genieß dein neues aktives Leben voller Energie!	